

7月のシフト

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
2日	水	【社会】 【ブレインストーミング】セルフケアの実践・共有	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
3日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ B】	個別訓練
4日	金	【社会】 FITプログラム①～ FITを知る～	個別訓練
5日	土		
6日	日		
7日	月	【運動】 【センター】筋力チェック	個別訓練
8日	火	【社会】 ポジティブ心理学⑨	個別訓練
9日	水	【就労】 ゴールデザイン	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
10日	木	【運動】 全身ストレッチ【スタジオ B】	個別訓練
11日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
12日	土		
13日	日		
14日	月	【運動】 ツールアクティビティ【スタジオ S】	個別訓練
15日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	個別訓練
16日	水	【社会】 雑談力を高めよう	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
17日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑤～注意の持続～	個別訓練
18日	金	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	個別訓練
19日	土		
20日	日		
21日	月	【余暇】 納涼会	コミュニケーションゲーム／個別訓練
22日	火	【社会】 ポジティブ心理学⑩	個別訓練
23日	水	【生活】 脳を休めるマインドフルネス瞑想	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
24日	木	【運動】 サーキットトレーニング【スタジオ B】	個別訓練
25日	金	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	個別訓練
26日	土	【余暇】 マインドフルネス塗り絵	コミュニケーションゲーム／個別訓練
27日	日		
28日	月	【運動】 【センター】オフィスで簡単ストレッチ	個別訓練
29日	火	【就労】 事例を元に休職原因を分析しよう	個別訓練
30日	水	【就労】 模擬職場～ PR (Public Relations)編～	【就労】 模擬職場～ PR (Public Relations)編～
31日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑥～シフティング～	個別訓練

週間振り返り: 1週間に1回、支援員とウィークリーレポートを用いての週間振り返り(20分目安)を行います。

運動プログラム時の持ち物: 動きやすい服(着替え)、飲み物、タオル、ストッキングやタイツの着用は非推奨、ウォーキング時には歩きやすい靴